

**ZO, MISS PERFECT, EN NU?**



**ZIJN WE KLAAR? IK WIL NAAR DE BITTERBALLEN.  
IK HEB 6 JAAR OP SOEPSTENGELS GELEefd  
OM DIE FUCKING KROON TE KRIJGEN!**

# IN JE DROMEN!

Bergen geld verdienen, gelukkig worden op een bounty-eiland of wereldvrede: we hebben allemaal de grootste dromen. Maar heeft het hebben van wensdromen eigenlijk nut? En hoe maak je jouw droomplaatje zo reëel mogelijk?

▼ TEKST HEDWIG WIEBES FOTO'S GETTY IMAGES ILLUSTRATIE JELMER KONJO

Als Nederlander leer je al snel om je hoofd niet boven het maaiveld uit te steken. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Ach, natuurlijk leef je een heel leuk leven. Je hebt de dingen goed voor elkaar. Het is alleen niet zo dat er ongelooflijke dingen gebeuren. De top van de Kilimanjaro beklimmen of in een paar maanden tijd miljonair worden dankzij het ontwikkelen van een app: dat soort dingen. Dingen waarvan iemand ooit droomde en die hij of zij nu werkelijkheid maakt. Niet voor jou weggelegd? *Think again.*

## INNERLIJKE KOMPAS

David de Kock is samen met Arjan Vergeer oprichter van '365 dagen succesvol'. Hij schreef mee aan het gelijknamige boek en geeft lezingen en workshops, waarbij mensen leren zichzelf gelukkiger te maken. Het hebben van een droom is daarbij ongelooflijk belangrijk, vertelt hij. "Dromen geven

richting. Ze zijn je innerlijke kompas. Een droom helpt je met de keuzes die je nú moet maken."

Uit onderzoek blijkt dat mensen die met dromen leven gelukkiger zijn. Een droom creëert de noodzaak om gefocust te leven, legt De Kock uit: "Dat komt er in de praktijk vooral op neer dat je vaker 'nee' zegt. Gelukkige mensen doen heel veel dingen bewust niet – en hebben minder last van keuzestress."

Het gebrek aan dromen is volgens hem de reden dat zo veel mensen op dit moment in een burn-out terechtkomen en ongelukkig zijn in relaties. Wie niet droomt, heeft nachtmerries, lacht hij. Dan, serieus: "Deze groep is te ver verwijderd van hun oorspronkelijk zelf, van wat ze echt willen. Er bestaat zoiets als een authentieke jij. Op het moment dat je doet wat je wilt, krijg je daar een goed gevoel voor terug. Het gevoel dat alles klopt." »

## « JA, EEN FERRARI!

Het zou natuurlijk geweldig zijn om de volgende Beyoncé te worden en ja, we weten dat iedere lange reis begint met één enkele stap – maar dát zit er toch echt niet in. Hoe realistisch moet een droom eigenlijk zijn? De Kock vult voor het gemak de lijst clichés nog even verder aan: “Het gaat niet om de bestemming, maar om de weg ernaartoe. Het hebben van een droom is belangrijker dan het echt verwezenlijken ervan. Maar dat betekent niet dat je niet groot moet dromen: van een kleine droom word je niet wakker. Dus kies het liefst een stevige, waar je klamme handen van krijgt. Eentje waarvan je denkt: als me dát toch eens zou lukken, dat zou echt helemaal te gek zijn.”

Een droom is eigenlijk niets meer dan een verlangen met een plan, vervolgt De Kock. En dat gaat verder dan alleen iets doen waar je blij van wordt. Je moet er energie van krijgen, legt hij uit. “Een vriendin van me wordt heel blij van shoppen in de P.C. Hooft en al helemaal met mijn creditcard, maar dat is een kunstmatig gevoel en geen langdurig, duurzaam geluk. Ze is daarentegen ook bezig met het opzetten van boetieks met hoogwaardige Afrikaanse kunst, waarvan de opbrengst ten goede komt aan kunstenaars in Afrika. Haar grote droom is armoede de wereld uit.”

Mag een droom ook niet een béetje oppervlakkig zijn? De Kock legt uit dat als je droomt van het hebben van een Ferrari, dat ook best mag. Los daarvan voelt dromen sowieso al een beetje egoïstisch, omdat het gaat over wat alleen jij wilt. “Maar bedenk je dan: als jij gelukkiger wordt, ben je beter in staat om anderen te helpen en ook weer te inspireren. De wereld heeft juist mensen nodig met een passie.”

## ZORGELOOS RONDHUPPELEN

Susan Dechering werkt als psycholoog en life-coach en ziet dat veel twintigers en dertigers moeite hebben om voor zichzelf te kiezen. “Ze hebben een leuk huis, goed werk en zijn over het algemeen best blij. Toch hebben ze het gevoel dat er ‘iets’ niet klopt.” Dat komt, legt ze uit, omdat

**‘Maak van je droom nooit een target: dan verandert willen al snel weer in moeten’**

we constant maar bezig zijn met doen wat de maatschappij van ons verwacht. Zonder te bedenken wat we echt willen doen. Dechering: “Kijk naar een kind. Dat huppelt vrolijk rond en heeft allerlei dromen over wat ie later wil worden, zonder rekening te houden met wie dan ook. Het gevoel dat alles nog mogelijk is, geeft een groot geluk. Ze zeggen niet voor niets: hoop doet leven.”

Op het moment dat je over je toekomst fantaseert, raken je hersenen bovendien van de standaard modus in een creatieve en oplossingsgerichte modus, legt de psycholoog uit. Fantasieren helpt je niet alleen om tot actie over te gaan, maar zorgt er ook voor dat je bijvoorbeeld op je werk beter presteert.

Hoe dan ook ligt de sleutel in vertrouwen hebben in jezelf en in je intuïtie, leert Dechering haar cursisten tijdens de workshops ‘Maak je dromen waar’. “Weet dat wat goed voelt om te doen, ook goed is. En als je niet weet wat je leuk vindt, heb dan vertrouwen dat je daar nog achter gaat komen. Soms moet je een beetje geduld hebben: je hoeft niet altijd richting je droom te rennen. Het is eerder andersom. De tijd gaat vanzelf, je slaapt en wordt wakker. Het enige wat je iedere dag hoeft te doen, is besluiten of je nee zegt en dus stopt met de dingen die je niet wilt, en ja zegt tegen dat wat goed voelt.” Toch moet een droom wel min of meer haalbaar zijn, vindt ze: “Op het moment dat the sky the limit is, bestaat het gevaar dat je denkt: dat is zó onrealistisch, dat ga ik nóóit halen. Poef, weg motivatie. Het helpt dan ook om je dromen op te delen in subdoelen en tussentijds je successen te vieren.”

## IN MEMORIAM

Tja, en dan hoeft je alleen nog maar te weten wat jouw grote droom is. Nog best een klus, want zoeken naar wat je écht wilt, is een van de meest ingewikkelde en begeerde zoektochten ter we-



reld. Wat is jÓuw persoonlijke inzicht? Grappig genoeg ligt de oplossing soms dichterbij dan je denkt. Bedenk wie je bewondert en waarom. Vaak is dat omdat diegene jouw persoonlijke droom leeft.

Een andere goede oefening om erachter te komen, staat in het boek ‘Op de tweesprong van moeten en willen’ van de Amerikaanse kunstenaar Elle Luna. Ze vraagt je twee versies van je eigen in memoriam te schrijven: eentje zoals die eruit zal zien als je blijft doen wat je nu doet, en eentje waarin je je leven verwoordt als je je roeping zou volgen. Hoe wordt er na je dood over je gesproken? Wat wil je dat mensen over je gaan zeggen? Luna: “Je kunt twee kanten op in het leven: wat je denkt te moeten en wat je eigenlijk wilt. Moeten heeft te maken met verwachtingen die anderen van je hebben. Willen is een ander verhaal. Dat heeft te maken met wie je bent, waar je in gelooft en wat diep in jezelf zit. Met je overtuigingen, passies, allersterkste wensen en verlangens, dus. Als je kiest voor wat je écht wilt, schik je je niet langer naar de idealen van anderen, maar ga je leven zoals je dat zelf wilt.

**De Beyoncé van deze wereld zijn echt niet beter in het najagen van hun dromen dan jij**

Pas dan kom je volledig tot je recht als mens. Maar let wel op: maak van je droom nooit een target: dan verandert willen al snel weer in moeten.”

Tijd en geld worden het meeste genoemd als reden om niet je droom achterna te gaan, maar volgens kunstenaar Luna – die ook werkte voor start-ups als Medium en Uber – is er nog iets groter wat ons tegenhoudt: kwetsbaarheid. Je moet je overgeven aan het onbekende. Wat als de mensen van wie je houdt het afkeuren of dat je leven er ineens heel anders uitziet? En wie zegt dat jouw grote droom ooit waarheid wordt? Misschien mislukt alles wel faliekant. Dat is eng, beaamt Luna, maar nog geen reden om het niet te doen.

## STAPELS ZELFHULPBOEKEN

Afgaande op de stapels zelfhulpboeken die je tegenwoordig in de boekhandel vindt, lijkt het alsof we meer dan ooit bezig zijn met het verwezenlijken van onze dromen. Veelgehoord: een managementpositie op het werk, een goddelijk getraind lichaam of een fantastisch »



**IK DROOM VAN EEN SCHONERE,  
GROENERE WERELD.**

**WAAROM ZETTE JE VRIEND JE DAN  
NET AF IN DIE DIKKE HUMMER?**

« tantrasexleven. Ook niet aan te slepen zijn de memoires van celebrities die vertellen over hun succesvolle leven en de doorgaans zware tijd die daaraan vooraf ging. Een fijne gedachte is overigens dat de Beyoncés van deze wereld echt niet beter zijn in het najagen van hun dromen dan wij. De scheidslijn tussen het bereiken van een supersterrenstatus en onbekend blijven is heel dun, aldus celeb-professor aan de Harvard universiteit Anita Elberse in haar boek 'Blockbusters': "Talent is zonder twijfel veel waard, maar veel goede mensen zijn nooit aan de bak gekomen, omdat ze simpelweg geen geluk hadden of nooit de kans kregen." Geen wonder dat het zo belangrijk is om in ieder geval zélf veel voldoening te halen uit het najagen van je dromen. De manier waarop jij aan je droom werkt, is persoonlijk. Maar geef het in elk geval prioriteit. Je droom is té belangrijk om in vrije momentjes te proppen. En laten we eerlijk zijn: zijn die er ooit? De meest simpele manier is om op te schrijven wat je wilt en dat briefje – of die waslijst – naast de spiegel in je badkamer te hangen of op een andere plek die je vaak ziet. Dan ga je er vanzelf mee aan de slag. Je dromen waarmaken: zo ingewikkeld is het niet. •

### ZIJ DEED HET

Annick Tinga (29), manager styling en projects bij Your Style Lab, komt al een heel eind met haar wensdroom: "Ik wilde in de mode werken en het liefst help ik ook anderen met hun kleding. Ik merkte al vroeg dat ik behoorlijk ongelukkig en rusteloos word als ik mijn ambitie niet volg, dus voor mij was het duidelijk wat ik moest gaan doen. Direct na mijn opleidingen fashion & branding en communicatiemanagement ben ik in 2014 voor mezelf begonnen. Niet iedereen vond dat echter een goed idee. Ga eerst maar een paar jaar ervaring opdoen bij een groot bedrijf, zeiden mijn ouders. Maar het voelde goed, dus ik hakte de knoop uiteindelijk en na lang twijfelen door, al vond ik het doodeng. Een grote hulp hierbij was lifecoach Susan Dechering van Miss Psychology. Zij heeft me geholpen toen ik

twijfelde of ondernemen wel echt een goed idee was, ook al is het mijn droom. Was het niet verstandiger om in loondienst te gaan? Heel systematisch hebben we de voor- en nadelen op een rij gezet. Ik zag direct dat ik prima kon blijven freelancen, als ik sommige dingen maar handiger aanpakte. Potjes geld maken voor vakantie en pensioen bijvoorbeeld. Daarnaast kwam ik erachter dat ik uitdaging nodig had en dat groei een belangrijk onderdeel vormt van mijn droom. Dat ben ik toen met mijn opdrachtgever gaan bespreken. Grappig genoeg reageerde zij heel positief. Uit ons gesprek kwamen zelfs zo veel ideeën, dat ik binnen no time mijn functie kon uitbreiden met allerlei leuke taken. Als je concreet maakt wat je eigenlijk wilt, is het ineens helemaal niet zo ingewikkeld meer."

## WAT WIL JE NOU EIGENLIJK ÉCHT?

DEZE KORTE INVULOEFENING HELPT JE EEN BETER INZICHT TE KRIJGEN IN JE DROMEN.

WELKE DINGEN ZOU JE OOI  
NOG EENS WILLEN DOEN?  
(HOE LANGER DE LUST, HOE BETER):



WAT HEBBEN ANDEREN DAT JIJ OOK GRAAG ZOU  
WILLEN?



WAAR KRIJG JE  
ENERGIE VAN?

HOE SPENDEERDE JE ALS KIND JE  
TIJD HET LIEFST, VAN WELKE  
ACTIVITEIT WERD JE ÉCHT HEEL  
BLIJ?

LEES JE INGEVULDE ANTWOORDEN TERUG.  
ZIE JE EEN OVEREENKOMST?  
(ZO JA: WELKE?)

WAT HOUDT  
JE TEGEN?

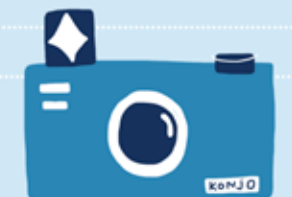


ALS JE JE NIET DRUK ZOU HOEVEN MAKEN OM GELD,  
WAT ZOU JE DAN DOEN MET JE LEVEN?



WAT ZOU JE VOOR JEZELF WILLEN VERANDEREN OP HET GEBIED VAN:

WERK:  
GEZONDHEID:  
LIEFDE EN SEX:  
JE SOCIALE LEVEN:



WELKE VAN DE VIER VIND JE HET MEEST BELANGRIJK?  
ALS JE VANDAAG EEN UURTJE OVERT HAD, WAT ZOU  
DAN JE EERSTE STAP ZIJN OM ERMEE TE BEGINNEN?

DOE HET NU!!